

## 負面想法：例句 40

### 使用說明：

1. 負面想法中的 40 個例句，為憂鬱症患者常有的想法。
2. 建議您將此表作為回家作業，並搭配「負面想法 – 現身吧!」表格一同使用。
3. 使用時機：此量表適用於任何治療階段，尤其是認知介入的初期。

## 負面想法：例句 40

在這個星期當中，哪些想法曾經閃過你的腦中？

請勾選每一個曾經閃過你腦中的負面想法。

1.  我一定做不到。
2.  我很差勁。
3.  我的看法不被重視。
4.  沒有什麼值得開心的。
5.  我什麼都做不好，這件事我不可能勝任。
6.  沒有人喜歡我。
7.  我永遠得不到快樂。
8.  每天都很無聊，人生無趣。
9.  我是一個不能下定決心的人。
10.  我是個非常被動的人。
11.  我什麼都不想做。
12.  我一點都不想起床。
13.  我是個沒用的人。
14.  一整天都不想做事，沒有目標。
15.  感覺好累，事情變得好複雜。
16.  我是個不長進的人。
17.  所有人都比我好。
18.  我跟別人溝通都很失敗。
19.  我無法扮演好我應該扮演的角色。
20.  我花了這麼多時間都做不好，我真的很笨。
21.  又吵架了，一定是我又做錯了什麼。
22.  如果我沒有達到目標，我的一生就完了。
23.  我一定會被大家取笑。
24.  人生好辛苦，一個階段緊接著一個階段，人生的意義為何？
25.  我是個懶惰的人，改不掉壞習慣。
26.  我的未來一片茫然。
27.  每天都覺得好累。
28.  我覺得我越來越胖。
29.  我想逃離這一切。
30.  這是個現實又殘酷的世界。

- 31.  既然我怎麼做都不如別人，那我還這麼努力幹嘛？
- 32.  沒有人了解我。
- 33.  衣服穿起來都好難看。
- 34.  我好窮。
- 35.  真想死了算了
- 36.  我不自由。
- 37.  沒有人愛我。
- 38.  做什麼事都不順。
- 39.  所有人都會離我而去。
- 40.  這個世界真不公平。

